BUENA SALUD

Buena Salud

Una Revista que le ayudará a mantenerse con salud ó a recuperarla si la ha perdido.

DIEZ NORMAS PARA UNA BUENA DIGESTION

1.—Agradecer al Creador por la provisión de alimento; y comer con alegría, sin agitación, ni preocupaciones.
2.—Tomar los alimentos a horas fijas y no ingerir nada entre las comidas.
3.—Comer exclusivamente productos naturales; vegetales y legumbres, o sea una alimentación lacto—vegetariana.
4.—Usar poca sal; nunca emplear vinagre, ni encurtidos; una gota de vinagre destruye muchas gotas de sangre.
5.—No beber durante las comidas; si hay sed, tomar agua media hora antes ó una hora después de comer.
6.—No comer en una misma comida, frutas y verduras, o sea alimentos que contienen sal con alimentos que contengan azúcar, esta mezcla produce fermentación.
7.—No endulzar la leche con azúcar, es preferible hacerlo con miel de abejas.
8.—Comer solamente lo necesario; el exceso de glotonería es causa frecuente de muchas indigestiones.
9.—Es necesario comer pausadamente y efectuar una buena masticación; la buena digestión de los alimentos comienza en la boca.
10.—Un buen aliado de la digestión es el movimiento. El que permanece mucho tiempo sentado, sufrirá de mala digestión. Después de comer, es bueno reposar unos minutos pero luego ponerse en actividad.

'PONED EN PRACTICA ESTOS PRECEPTOS Y VEREIS LOS BUENOS RESULTADOS'

Alejado el ser humano de la naturaleza paulatinamente pierde la salud.

Esta revista le ofrece a Ud. orientaciones prácticas para compensar los artificios de la civilización.

Buena Salud

AÑO I · Nº 1

Impreso en los talleres
graficos de la Editorial
"La Verdad Presente"

Jirón General Vidal 1149
Tel. 236466 — Casilla 1279
—Lima — Perú—

Dirección:
Segundo Paredes

Redacción:
Elías J. Granda D.

Auxiliar:
Benjamín Paredes

Asesores:
Pedro Castillo C.
Rubén Limo R.

Redacción, Administración
y Talleres Gráficos:
General Vidal 1149—Breña
Lima—Perú

SIMILARES

BRASIL:	Rua Tobías Barreto Nº 809. Sao Paulo
ARGENTINA:	Av. Díaz Vélez 632 Ciudadela—Bs. Aires.

SUCURSALES EN EL PERU

TRUJILLO:	Casilla 326
HUANCAYO:	Casilla 509
AREQUIPA:	Calle 22 de Agosto Nº 210—Miraflores

CONTENIDO

1.— Diez normas para una buena digestión 2
2.— La salud un tesoro incomparable 4
3.— El uso de las drogas 5
4.— El Hogar—La célula de la Sociedad 6
5.— El problema sexual del joven 8
6.— Los resfríos y la gripe, causas—tratamiento 10
7.— La manzana, propiedades nutritivas y curativas . 12
8.— Plantas medicinales 14
9.— La página de la Cocina 19
10.— Milagros de la Medicina Natural 21
11.— La ley de Dios 23

RECOMENDACION

Pida nuestros libros: COMO VIVIR SANO, Manual de Orientación, Práctica sobre reglas y Métodos de vida sana, que se basan en los principios de las Leyes Naturales.

Están publicados en dos tomos, en buena encuadernación, profusamente ilustrados con cerca de mil páginas en total. Estos libros por su importancia para la salud no debe faltar en ningún hogar. Solicítelo a nuestros agentes ó a "Editorial La Verdad Presente". Casilla 1279. Tel. 236466. Lima—PERU.

CONSEJOS SANOS

"Tener salud consideráis el mayor bien sobre la tierra? . . . Digo que no; la felicidad está en saber conservarse sano". Padre Tadeo.

"En lugar de estudiar alimentación y desintoxicación del cuerpo humano, hemos estado estudiando gérmenes . . . El mundo está en un camino errado. Libremos al cuerpo de sus toxinas, alimentémoslo correctamente y estará hecho el milagro de la salud". Dr. Arbuthnot Lan.

LA SALUD UN TESORO INCOMPARABLE

Hoy día —ocho de abril— apareció en uno de los diarios de la Capital, la sensacional noticia del hallazgo de un fabuloso tesoro constituído por 1'700,000 toneladas de cobre. Según el informe, los yacimientos de Santa Rosa y Cerro Verde forman al yacimiento de cobre más rico del Perú y el más grande del mundo.

Noticias como éstas siempre entusiasman; tesoros en el mar por la riqueza pesquera, tesoros en la selva por el oro negro, y, '¿quién no quisiera participar de las bondades del hallazgo de esos tesoros'? .

Muchas personas se han lanzado a la búsqueda de preciados tesoros en el mundo, aún a costa de exponer al peligro sus propias vidas. Existen muchas historias que cuentan de la valentía de innumerables personas que realizaron grandes aventuras para descubrir los tesoros ocultos en lugares inaccesibles.

Aún la ciencia ficción despierta en las mentes visionarias el fugaz entusiasmo por encontrar la varita mágica que pueda sondear el misterio secreto de abrir la pesada puerta del castillo encantado donde se guardan los más ricos tesoros del buen príncipe azul.

Pero amigo lector, volvamos a la realidad, y pensemos que cada persona donde está y como está, es dueña y poseedora de un tesoro incomparable que sólo aprecia su debido valor cuando lo ha perdido; este tesoro valioso, es la salud.

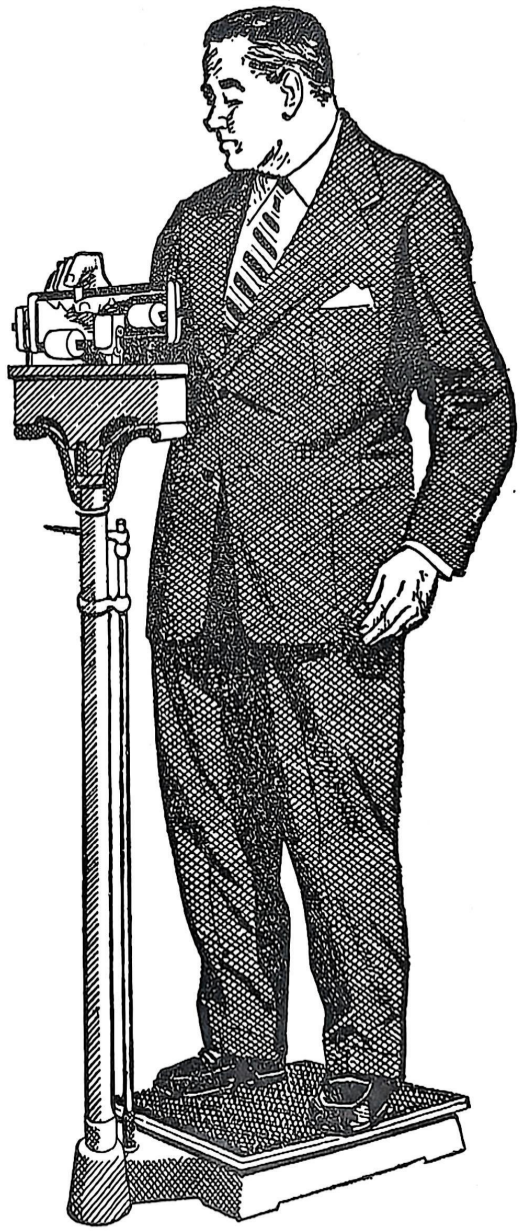
La salud es un tesoro. De todas las posesiones temporales, es la más preciosa. La riqueza, el saber y el honor se adquieren a un precio muy elevado, cuando se obtienen a costa de la pérdida de la salud. Pero ninguna de éstas cosas puede hacer feliz al hombre, si falta la salud.

Es un hecho muy lamentable hoy en día, que la mayoría de personas están expuestas a perder la salud; los ancianos, los adultos, los jóvenes y aún los niños, son víctimas de muchos males y enfermedades. Las farmacias, los consultorios médicos y los hospitales están muy concurridos por personas que han perdido la salud, y, 'qué difícil es recuperarse de una dolencia' '¿Cuánto se gasta y cuánto tiempo perdido? '

Es necesario considerar seriamente lo que se debe hacer para no perder este incomparable tesoro. LA CLAVE está en vivir de acuerdo con las leyes y normas que rigen al cuerpo humano para conservarse sano y feliz.

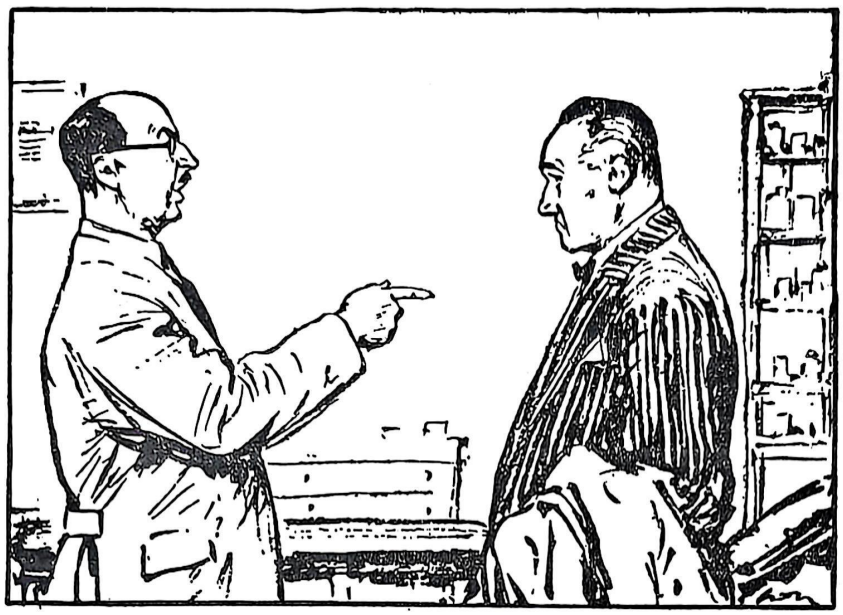
La razón porque se pierde la salud, es que los seres humanos no viven en obediencia a las leyes de la salud. Los padres legan a sus hijos sus hábitos pervertidos y enfermedades repugnantes corrompen la sangre y enervan el cerebro. Si los apetitos y pasiones estuvieran bajo el gobierno de la razón, la sociedad presentaría un aspecto completamente distinto.

Mucho peso no significa salud



Nunca fué tan necesario como hoy día, la educación tocante a los principios de la salud. Es deber de toda persona enterarse de las leyes de vida y obedecerlas con toda conciencia. Todos necesitan conocer el más maravilloso organismo, se debe estudiar y saber los medios necesarios que requiere el cuerpo para su correcto funcionamiento. Se debe conocer la influencia de la mente sobre el cuerpo para no perder este valioso tesoro.

El Uso de las Drogas



Las drogas no curan las enfermedades.

Una práctica que está allanando el camino para un gran acopio de enfermedades y de males aun peores, es la del libre uso de drogas venenosas. Cuando se sienten atacados por alguna enfermedad, muchos no quieren darse la molestia de buscar el origen de ésta. Su principal afán es librarse de dolor y molestias. Echan entonces mano de específicos de patentes, cuyas propiedades apenas conocen, o acuden al médico para conseguir algún remedio que neutralice las consecuencias de su falta, pero no piensan en modificar sus hábitos antihigiénicos. Si no consiguen alivio inmediato, prueban otra medicina, y después otra. Y así sigue el mal.

Hay que enseñar a la gente que las drogas no curan la enfermedad. Cierto que a veces proporcionan algún alivio inmediato, figurándose el enfermo que dicho alivio se lo debe al uso de aquellas; esto es debido a que la naturaleza posee fuerza vital suficiente para expeler el veneno y modificar las condiciones que fueron causa de la enfermedad. Así se recupera (aparentemente) la salud a pesar de la droga. Pero en la mayoría de los casos ésta no hace más que modificar la forma y trasladar el foco de la enfermedad. Muchas veces el efecto del veneno parece haber sido neutralizado por algún tiempo, pero los resultados quedan en el sistema, y obran gran daño en algún porvenir más remoto.

Debido al uso de drogas venenosas muchos se echar encima enfermedades para toda la vida, y se malogran muchas existencias que hubieran podido ser salvadas mediante el uso de métodos naturales de curación. Los venenos que contienen muchos de los así denominados remedios, crean hábitos y apetitos que importan la ruina del alma y del cuerpo. Muchos de los tan conocidos específicos de patente, y aun varias de las drogas recetadas por médicos, son en parte causa del vicio del alcoholismo, del uso del opio, (de la cocaína), de la morfina que son tan terrible maldición para la sociedad.

LOS REMEDIOS NATURALES

El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el uso del agua, la confianza en el poder Divino; éstos son los verdaderos remedios. Cada persona debería conocer los agentes naturales que pueden servir de remedios, y saber cómo aplicarlos. Es de toda importancia darse cuenta exacta de los principios envueltos en el tratamiento de los enfermos, y haber recibido instrucción práctica que habilite debidamente para el uso de estos conocimientos.

La única esperanza de mejorar la situación estriba en la educación del pueblo en sanos principios. Enseñen los médicos que el poder restaurador **no está en las drogas**, sino en la naturaleza. La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de las condiciones que resultan de la violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad, la causa debe ser descubierta. Hay que modificar las condiciones antihigiénicas, y corregir los malos hábitos. Después hay que ayudar a la naturaleza en sus esfuerzos por eliminar las impurezas y restablecer las condiciones normales del organismo.

El uso de los remedios naturales requiere cuidados y esfuerzos tales como muchos no quieren prestar. El proceso natural de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes. El renunciar los antojos dañinos impone sacrificios. Pero se verá al fin que la naturaleza, si no se le pone trabas, desempeñará su obra con acierto. Los que perseveran en la obediencia a las leyes de ella encontrarán su recompensa en la salud del cuerpo y del espíritu. M. C. 117,118.

———:0:———

EL HOGAR

La Célula de la Sociedad

Si analizamos al microscopio un trozo de cualquier tejido del cuerpo humano, comprobaremos que la unidad básica de ésta maquinaria maravillosa, es la célula.

Las células forman los tejidos, éstos los órganos, luego hallamos los sistemas, y en suma, una persona viviente, hermosa corona de la creación.

Este fenómeno de relación, también lo hallamos en la población humana; la sociedad en el mundo está constituída por los diferentes grupos que forman las naciones y los pueblos; los grupos sociales provienen de la multitud de familias teniendo éstas como unidad básica, el hogar. Podemos así establecer entonces que la célula de la sociedad es el hogar.

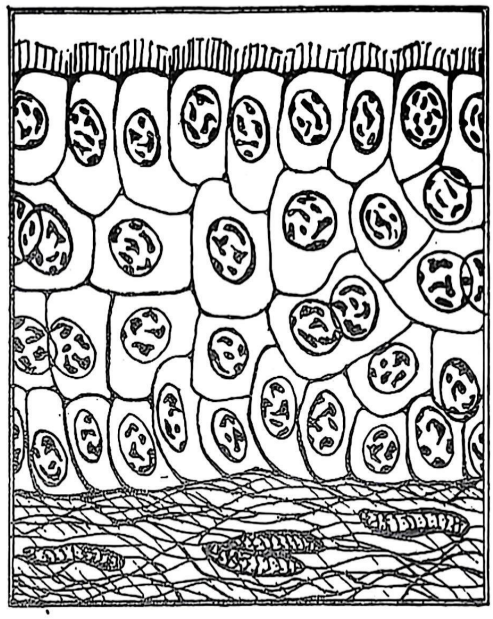
La elevación o decadencia de la sociedad, se determina por los modales y la moralidad de la niñez y juventud que se vá criando en derredor nuestro. Según se haya educado a los jóvenes y en la medida en que su carácter haya sido amoldado en la infancia, será su influencia sobre la sociedad.

Es un hecho conocido por todos, que la degeneración de la sociedad, en todo el mundo, ha llegado a un estado alarmante. En los días en que vivimos ni siquiera se tiene garantía de transitar con seguridad. Crímenes y asaltos suceden por doquier; no se respeta la vida humana, ni siquiera las mujeres, los ancianos y los niños, menos aún la propiedad. Justamente, cuando escribimos estas líneas, la radio anuncia la realización de un nuevo asalto en la Av. Petit Thouars – Lima, además de otros efectuados en la semana anterior. Se realizan muchos esfuerzos; se gasta tiempo, dinero y trabajo en fundar y sostener instituciones destinadas a la regeneración y albergue de las víctimas de los malos hábitos. Sin embargo, estos esfuerzos resultan insuficientes y muchas veces estériles. La degradación de la sociedad es cada vez mayor.

REGENEREMOS EL HOGAR

Siendo que el hogar es el fundamento de la sociedad humana, creemos que la forma acertada de regenerarla debe comenzar en la casa. Pues el hogar es el crisol donde se funden los ideales y las costumbres; el taller donde se forjan las generaciones con sus futuros gobernantes, legisladores y buenos ciudadanos.

El hogar es la fuente de los pensamientos y de las fuerzas morales, que imprimen su sello a la colectividad. Trabajar por el bienestar y la orientación de los hogares, es trabajar por el bienestar y el mejoramiento de la sociedad; proporcionar y dicha a los padres y a los hijos es alumbrar y alegrar el mundo.



LA OBRA DE LOS PADRES

Todos tenemos una parte que cumplir para el mejoramiento del hogar, pero sobre los padres descansa la mayor responsabilidad. Ellos son los creadores de la sociedad futura. Tienen a su cargo el desarrollo físico, mental y moral de sus hijos, y determinan en alto grado su destino. Pueden enseñarles el amor y respeto a los demás, el conocimiento de las leyes de la salud, y los principios morales y prácticos para el éxito en la vida.

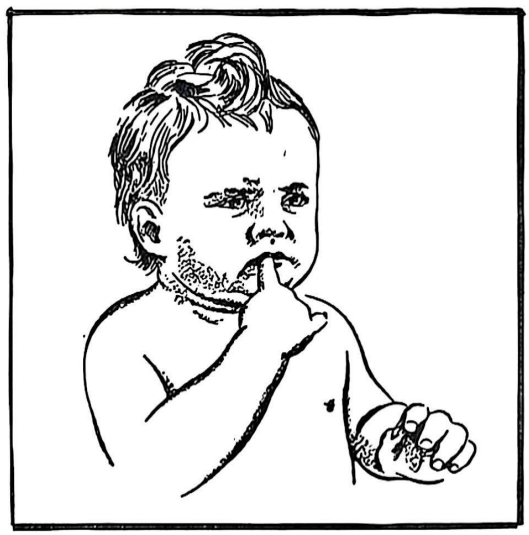
Pero la actitud de muchos padres es muy diferente, en los primeros años se deja a los hijos hacer su voluntad y caprichos, porque como se dice, "son muy pequeños y no se dan cuenta de lo que hacen", muchas veces los niños dominan a los padres y cuando quieren corregirlos, ya es demasiado tarde. O se deja la tarea a los profesores de la escuela, los que acuerdo a los métodos de la instrucción tradicional se dedican al aspecto mental o intelectual del alumno sin preoouparse por lo esencial que es la formación moral, la adquisición de buenos hábitos, la formación del carácter y el desarrollo de la personalidad. Ahora ni se respeta a los profesores, menos a los padres, y qué se puede decir del respeto y consideración a los demás?

"A la falta de educación doméstica –dice la educadora Sra. de White– se atribuye el gran número de enfermedades, la miseria y el crimen, que son la maldición de la humanidad. Si la vida del hogar fuera pura y verdadera, si los hijos que salen del hogar estuvieran debidamente preparados para hacer frente a las responsabilidades de la vida. 'Qué cambio experimentaría el mundo'."

CUANDO COMENZAR

La educación debe comenzar cuando el niño está en los brazos de su madre. Mientras la madre moldea y forma el carácter de sus hijos los está educando.

Los padres envían a sus hijos a la escuela; y cuando han hecho esto, piensan que ya los han educado. Pero la educación es una cuestión más amplia de lo que muchos comprenden; abarca todo el proceso mediante el cual el niño es instruído desde el nacimiento a la infancia, de la infancia a la juventud, y de la juventud a la adultez. Tan pronto como un niño es capaz de formar una idea, debe comenzar su educación.



COMENZAD EN LA INFANCIA

La obra de la educación y formación debe comenzar en la infancia, porque entonces la mente es más impresionable, y las lecciones impartidas se recuerdan mejor.

Los niños deben ser educados en la escuela del hogar desde la cuna hasta la madurez. Y como en el caso de cualquier escuela bien llevada, los maestros mismos obtienen importante conocimiento, especialmente la madre, que es la maestra principal en el hogar, debe aprender allí las lecciones más valiosas para su vida.

Los padres tienen el deber de pronunciar en el hogar las palabras debidas. Día a día deben repetir palabras bondadosas y llenas de afecto en la escuela del hogar, recordando las sublimes frases de Jesús cuando tomaba a los niños sobre sí y los bendecía. De este modo, antes que la razón se desarrolle plenamente, los hijos pueden aprender de los padres la actitud y lenguaje debidos.

REALIZAD UN BUEN COMIENZO

Los padres deben mantener pureza en el corazón y en la vida, si desean que sus hijos sean puros. Como, padres y madres, debemos educarlos y disciplinarlos. Luego como maestros del hogar, podremos formar a nuestros hijos preparándolos para una herencia inmortal.

Los jóvenes deben ser educados cuidadosa y juiciosamente, porque los malos hábitos formados en la infancia y en la juventud a menudo perduran durante toda la vida. 'Que Dios nos ayude a realizar un comienzo correcto en la obra de restauración de la sociedad, comenzando desde el hogar'.

La restauración de la sociedad debe comenzar en el hogar.

EL PROBLEMA SEXUAL DEL JOVEN

NO hay otro problema más importante en la vida del joven que el problema sexual. No hay otro problema de cuya solución dependan más que de éste su felicidad y bienestar. Es de suma importancia, pues, que el joven tenga a su alcance la información y los consejos que le ayudarán a solucionarlo del mejor modo posible.

En la sala de espera, de un consultorio médico, un joven, mejor dicho, un adolescente, cuyo aspecto era nervioso turbado, y denotaba honda preocupación.

– Doctor– el joven concluyó al final de su consulta, estoy destrozado . . . No sé que hacer.

El doctor contempló pensativo aquellos diecisiete años floridos, que pregonaban una pujanza en todo desacorde con su supuesto padecimiento. En seguida, tomó la pluma, garrapateó el nombre de un compuesto de hormona sexual masculina y el de un "alfabético" producto vitamínico, hecho lo cual emitió su dictamen:

– Lo suyo no tiene mayor importancia; una pequeña debilidad . . . Tal vez el mismo agotamiento del estudio . . . . Tome estas medicinas y después regularice su actividad sexual. 'No se deje abatir'. Pero tampoco abuse demasiado.

Casos como el que antecede son muy frecuentes en la práctica médica. No somos dramáticos, desde luego, ya que muchos logran coger su paso sólos, sin auxilio exterior, y llegan a la adultez con una aparente salud física y mental listos para el matrimonio, si bien allá en lo hondo de sus almas pululan los gusanillos de los conflictos y aberraciones enmascarados de diversos modos; y, en el propio cuerpo, un sencillo examen de sangre puede poner de manifiesto las temidas "cruces" . . . .

Sin embargo, 'qué sencilla es la solución de tan pavoroso problema'. Esta solución radica en una simple palabra: 'CONTINENCIA' Castidad completa, es decir privación voluntaria de todo tipo de acto sexual hasta tanto se consume el legítimo matrimonio, lo cual supone también limpieza mental de todo tipo de pensamiento indecente.

LA GRAN PREGUNTA

Al llegar a este punto surge en la mente una incógnita que se ha presentado más de una vez. "Es posible a un hombre normal guardar la castidad? "

'Decir a un hombryjoven, lleno de vida, con los apetitos naturales y los medios para satisfacerlos, que se abstenga voluntariamente de todo acto sexual' "¿y por qué he de hacerlo? dicen muchos. Es que yo no veo razón para ello, ni posibilidades para realizar tamaño sacrificio". Y aquí es donde radica el quid del asunto; en no ver. La razón primordial está en la ignorancia. Ignorancia de la fisiología y psicología que hace desconocer la finalidad y al uso correcto de las funciones sexuales; ignorancia de la patología, que atribuye supuestas enfermedades a la continencia, mientras que ignora los males provenientes de una práctica sexual desordenada; ignorancia de la biología y sociología que hace olvidar las responsabilidades propias del hombre.

La mayoría de personas cuando llegan a la adolescencia, sufren en su organismo transformaciones psíquicas y físicas que despiertan en su ser, la curiosidad y el deseo de saber sobre esta nueva etapa de su vida. Lamentablemente en la mayoría de los casos, sus medios de información son los malos amigos y las revistas callejeras con figuras pornográficas que inducen a la juventud a iniciarse en actividades sexuales incorrectas. Los argumentos más conocidos que se toman son los siguientes:

"Es ley natural"
"Organo que no se ejercita, se atrofia"
"No estoy operado"
"Hay que adquirir experiencia en la vida", etc.

Reconocemos que el instinto sexual, no es en sí nada de malo. Es un instinto natural, normal y fundamental. Que el joven sienta impulsos sexuales, no le sorprenderá ni se sentirá avergonzado. Un hombre normal que no sintiera semejantes impulsos sería más bien innatural. El problema del joven está precisamente aquí. Siente impulsos sexuales: ¿Qué hacer con ellos?

Lo natural y correcto, –ya que sin duda el propósito de este instinto es asegurar la propagación de la especie humana– sería unirse legítimamente en matrimonio con una mujer. Pero el instinto se desarrolla varios años antes de que el joven esté preparado para asumir las responsabilidades de la formación del hogar, y la tendencia general en todos los países es de retardar más y más la edad de casarse. ¿Qué hacer durante los años que tiene que esperar el joven para la formación de la familia, que le permita un ejercicio legítimo de la función sexual?

Muchos jóvenes después de informarse con los amigos de las posibles soluciones, se plantea tres caminos a seguir. Dejando la consideración de los dos segundos para nuestros números siguientes, aquí analizaremos uno:

La primera solución que se formula es la más fácil y barata según piensa, satisfacer sus deseos sexuales por medio de la masturbación, o sea el abuso propio. Esta manera de resolver el problema, aunque adoptada por un gran número de muchachos, no es la solución adecuada, por varias razones.

En primer lugar, es una solución inconveniente a causa de los perjuicios físicos y mentales que causa en quienes la practican. Las secreciones de los testículos contribuyen en gran medida al desarrollo del hombre físico, dándole fuerzas de músculos y nervios. Pero el abuso de sí mismo, constituye un elemento debilitador. Al desperdiciarse el semen, se destruye uno de los facto-

res más preciosos para su debida formación, y la excesiva actividad de los órganos en la elaboración del nuevo fluído, sustrae de la sangre, materiales indispensables para el normal desarrollo del cuerpo.

Además, la excitación nerviosa es tremenda, al practicar este vicio, y su frecuente repetición origina un trastorno que afecta su salud y su vitalidad.

Una persona víctima de este mal, pierde interés por el trabajo, por el estudio. Su memoria le falla. No mira de frente, cara a cara, la vergüenza le domina.

Una sabia educadora, la Sra. E. de White, dice al respecto de este asunto: "Algunos que ostensiblemente profesan el cristianismo, no comprenden el pecado del abuso propio —masturbación— y sus resultados inevitables. Un hábito inveterado ha cegado su entendimiento. No se dan cuenta del carácter excesivamente pecaminoso de este mal.

Jóvenes y niños de ambos sexos participan de la contaminación moral y practican el asqueroso vicio solitario destructor de cuerpo y alma, y, están tan atontados que sus sensibilidades morales no les permite comprender el terrible daño que les ocasiona, y si persisten en ello, terminarán por destruirse completamente.

'El hombre, el ser más noble de la tierra, formado a la imágen de Dios, se transforma en una bestia, se embrutece y corrompe. Cada jóven tiene que parender a refrenar sus pasiones y a guiarse por los buenos principios. A menos que lo haga, es indigno de llamarse cristiano".

SE AGOTA LA ENERGIA VITAL

Por la práctica de este vicio degradante, el capital vital, el cerebro, es tan severamente abrumado que el agotamiento producido a tan temprana edad expone el organismo a enfermedades de diferentes clases. Si la práctica se continúa a partir de los quince años en adelante, la naturaleza protestará contra el abuso, y les hará pagar el castigo, especialmente desde los treinta a cuarenticinco años, mediante diversas enfermedades, tales como afecciones del hígado y los pulmones, reumatismo, neuralgia, afecciones de la columna vertebral, riñones y tumores cancerosos. Con frecuencia proviene un súbito colapso del organismo y la muerte prematura es el resultado.

¿COMO LIBRARSE DE ESTE MAL?

El joven que abre sus ojos y se dá cuenta del grave peligro en que se encuentra por la práctica de este hábito corrupto, debe tomar la firme decisión de abandonar de inmediato este vicio. Debe pedir a Dios que le dé fuerza para dominar este mal; debe consultar a sus padres ó a una persona mayor de confianza quien le puede orientar y ayudar.

Evitad las malas compañías que os sugieren conversaciones impuras, abandonad al amigo que os tienta con prestaros alguna revista pornográfica, no miréis fotografías ó cuadros obscenos, dominad vuestros pensamientos y vuestra mente; apartad vuestra mirada de las mujeres corruptas que con su corto vestuario estimulan las bajas pasiones.

Aún la elección del alimento es importante; comidas picantes y el y el uso de carne, ó abundancia de ajos, cebollas, leche y huevos es perjudicial para los que padecen de este mal; la cerveza, los licores, las películas y los diarios son estimulantes que deben ser alejados y erradicados definitivamente.

LA COLABORACION DE LOS PADRES

Los padres deben vigilar constantemente a sus hijos, con amor pero con firmeza deben enseñar a sus hijos el dominio propio, así podrán evitarse ó curarse estos males.

Resguardad a vuestros hijos, como joyas preciosas de la influencia corruptora de este siglo. Si debido a las circunstancias no podéis vigilar a vuestros hijos cuando salen a entrevistarse con otros niños, visiten ellos entonces a vuestros hijos en vuestra presencia; y en ningún caso permitáis que esos amigos duerman con vuestros hijos en la misma cama. Será mucho más fácil evitar un mal que curarlo después.

EL ASEO EN LOS JOVENES ES INDISPENSABLE

El baño frecuente es muy beneficioso, especialmente por la noche ó al levantarse por la mañana. Los jóvenes deben levantarse inmediatamente se despierten y cuando sienten la tentación de éste mal, tomar un baño frío ó un baño de asiento.

Es necesario también trabajar. Es malo trabajar con exceso, pero los resultados de la indolencia son más temibles. La ociosidad conduce a la práctica de hábitos corruptos. El trabajo aún excesivo no cansa ni agota una quinta parte de lo que rinde el hábito pernicioso del abuso propio.

'Querido jóven, que éstas líneas, contribuyan a mantenerte casto y puro; piensa que lo más bello para un hombre es encontrar a una señorita pura y casta con quien puedas unir tu vida por los vínculos sagrados del matrimonio y recibir su amor como el más suave perfume; para ello es necesario que tú te conserves en igualdad de condiciones, para que tu futura esposa halle en tí el verdadero amor que se merece y puedas hacerla y hacerte feliz. Esta es la mejor solución a ese problema.

LOS RESFRIOS Y LA GRIPE
Causas y Tratamiento

LOS RESFRIADOS

Un resfrío es un mal muy simple, general y universalmente incómodo; entretando no hay —con la medicina oficial— manera de evitarlo o combatirlo, contentándose en esperar que la naturaleza o espacio de tiempo necesario establezca al paciente, al normalizarse la circulación de la sangre en las mucosas y la respiración en las más recónditas células pulmonares.

No es el frío ni el agua lo que causa los resfríos. Al contrario, el frío purifica y oxigena el aire que respiramos y por lo tanto tonifica los pulmones. El agua a su vez hace resistente a la piel cuando es debidamente aplicada.

Contestando a una pregunta del público, un célebre facultativo chileno contextó así en cuanto a la causa de los resfríos: "Los resfriados son ocasionados por ciertos microbios que atacan la naríz y garganta, y a veces también los conductos superiores por donde atravieza el aire antes de llegar a los pulmones. En todos los casos estos microbios nos son transmitidos de otra persona que padece la misma enfermedad".

La medicina naturalista discrepa con esta creencia general, pues de ser bastaría con aplicar una vacuna antiresfrío y punto, quedaríamos inmunizados contra la gripe y los resfriados; pero la ciencia médica todavía no ha identificado a estos microbios y menos ha puesto en el mercado una vacuna semejante, a pesar de ser ésta molestia causante de muchas perturbaciones con múltiples consecuencias: bronquitis, pleuresía, neumonía, etc. La verdad es que no es asunto de inventar medicamentos. Es cuestión de una normal circulación de la sangre, es cuestión de sangre pura.

El resfrío o gripe constituye un estado agudo de desarreglo funcional del organismo por brusco desequilibrio térmico del cuerpo. Así se explica que cuando viene este mal, la piel está fría, seca, inactiva, mientras que el desarreglo digestivo tortura al enfermo, pues la fiebre interna mantiene putrefacciones intestinales.

Resfriado e indigestión son compañeros inseparables. Estos estados morbosos constituyen punto de partida y apoyo de toda la patología. De aquí que la ignorancia sobre su origen y naturaleza afecta el verdadero concepto de su debido tratamiento.

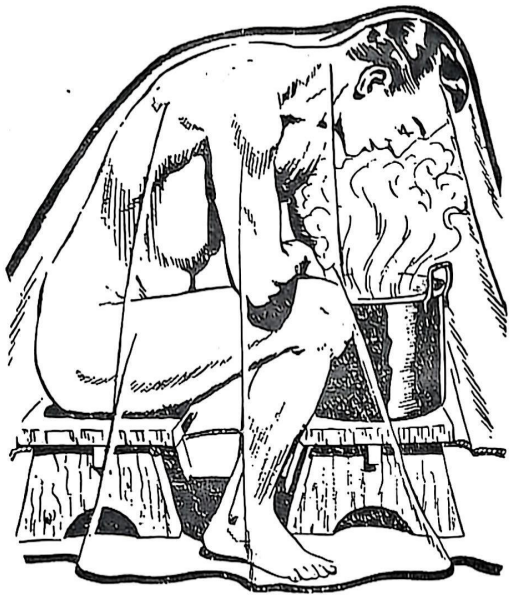
Tratamiento de los Resfriados

Trataremos en primer lugar de eliminar el foco u origen del mal; es necesario aplicar al paciente una lavativa de agua tibia con jugo de un limón, para limpiar el tubo digestivo; evitar de darle de comer alimentos pesados, tales como arroz, pan, fideos, etc. Debe alimentarse de jugos ó frutas cítricas como limón, naranja, toronja, también manzanas y ensaladas crudas de verduras.

Para restablecer la temperatura térmica de la piel, se harán seis frotaciones de agua fría, desde la cama; para provocar una reacción más rápida se ortigará previamente todo el cuerpo.

Generalmente en casos de resfríos el baño de vapor de pecho y cabeza es uno de los medios más eficaces para combatirlo, así como el baño de vapor general que se aplica de la siguiente manera:

El enfermo, sentado en una silla, con el cuerpo desnudo, se cubre con una sábana de adelante hacia atrás, cubriendo incluso el espaldar de la silla, luego una manta o frazada de atrás hacia adelante; se pueden usar una o dos frazadas más en la misma forma, para que el paciente esté debidamente protegido, éstas envolturas deben caer hasta el piso; luego se pone debajo del asiento una olla de agua hirviendo debidamente tapada. Mientras dura el baño, la producción de vapor del recipiente con agua debe ser contínua, sin cesar un sólo momento; para lograrlo se puede usar una cocinita eléctrica o una olla de barro que conserve el vapor. El calor asegurará la contínua producción de vapor y el baño puede durar el tiempo necesario, hasta que el paciente sude abundantemente pero sin sufrir mucha sofocación.

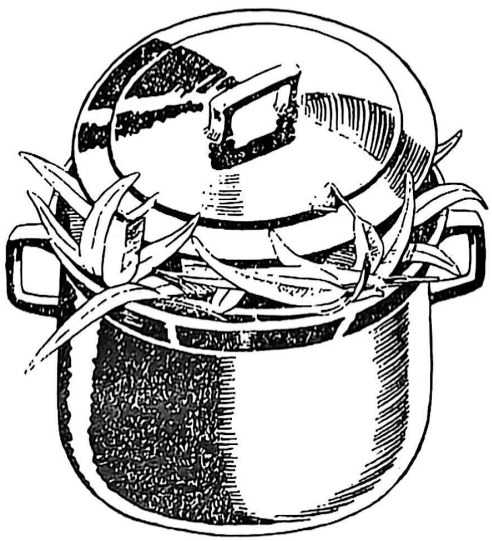


Cuando está así todo arreglado se quita la tapa poco a poco para que el vapor salga gradualmente y suba al cuerpo entre el espacio que deja éste y las frazadas o cubiertas que deben cerrar hasta la altura del cuello, dejando libre la cara y cabeza. Se puede usar en este tiempo un trapo mojado para refrescar el pecho si hay algo de agitación o alguna extremidad que caliente mucho.

En caso de usar olla de barro ó de carecer de cocina eléctrica se puede cambiar por otra olla debajo del asiento cuando se agote el vapor de la primera, la que debe hacerse hervir aparte, no se debe poner primus debajo de la silla durante el tratamiento, ni carbón, las emanaciones de combustibles son perjudiciales.

Después de sudar —una media hora de baño— quitar el recipiente y las cubiertas, y friccionar el cuerpo limpiando el sudor con un paño de agua fría, y luego el paciente irá a la cama. Puede concluir este tratamiento con una limonada caliente.

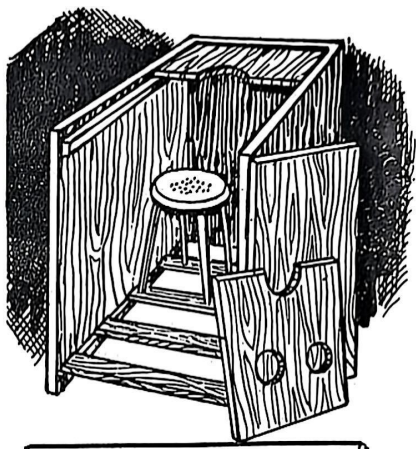
Para tomar el baño de vapor de pecho y cabeza, el enfermo debe estar desnudo hasta la cintura y se cubrirá con una sábana o frazada de adelante hacia atrás, a fin de que el vapor actué al mismo tiempo sobre la piel. Además, el vapor debe ser respirado intensamente a través de la naríz y de la boca, con lo cual los efectos llegan hasta los bronquios.



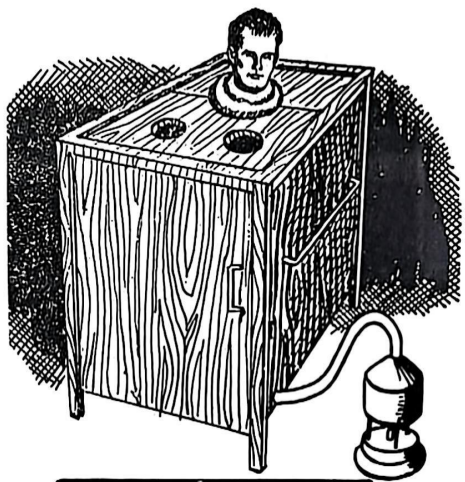
Como en el caso del vapor general, terminado el baño hay que quitar el sudor por medio de un trapo mojado. En muchos casos es conveniente continuar en cama la sudación que el baño ha iniciado, para lo que bastará arropar bien al enfermo y suministrarle una tisana sudorífica arriba mencionada.

Si el baño de vapor por sí sólo posee notables efectos terapéuticos, estos pueden mejorarse notablemente añadiendo al agua para hervir algunas plantas medicinales, tales como: eucalipto, romero, sauco, etc.; éstas incorporan al vapor sus principios volátiles con lo que la acción del baño sobre las vías respiratorias se multiplican considerablemente.

Para el baño de vapor se puede usar también un cajón de madera como se puede apreciar en el grabado, en el cual la persona quede sentada. El cajón debe ser bien cerrado, quedando sólo la cabeza del paciente afuera. Afuera del cajón se pone un calentador que tenga una



CAJON PARA BAÑO DE VAPOR



BAÑO DE VAPOR GENERAL

tapa a presión, de unos cinco litros de capacidad, con una abertura para conectar una manguera de 3/4 que entrará en la parte baja del cajón. El agua debe hervir con bastante presión a fin de que ingrese vapor contínuo al cajón. A los cinco minutos de empezar el proceso de ebullición, la persona ingresa desnuda, tapando todas las hendijas para evitar fuga de vapor al exterior. La duración del baño puede variar de quince a treinta minutos, con intervalos de cinco minutos para tomar una ducha fría. El tratamiento termina con aplicación fría.

La Manzana

PROPIEDADES NUTRITIVAS Y CURATIVAS

La manzana es una de las frutas más excelentes, por su poder alimenticio y curativo. Es llamada la "reina de las frutas".

La manzana no sólo constituye uno de los mejores alimentos, sino que es también uno de los mejores medios terapéuticos.

Según el Dr. Bircher Benner, la manzana debe ser comida toda (cáscara, pulpa y semillas), pues estas últimas tienen dieciocho veces más yodo que el resto de la manzana.

Las manzanas no deben solamente ser comidas como postre, en que generalmente se usan, sino como una comida completa, ya sea en el desayuno o a la cena. Se pueden usar con pan integral, miel de abejas, quaker, polenta y de muchas otras formas.

Según algunos escritores, combina tanto con las demás frutas como con verduras. Sin embargo, creemos que es mejor no mezclarlas con las verduras.

El valor terapéutico de la manzana. El valor terapéutico de esta importante fruta ha sorprendido a muchos investigadores. A propósito, citaremos las palabras de uno de ellos, el Dr. Teófilo Luna Ochoa:

"Esta deliciosa fruta posee numerosas cualidades curativas, y los factores responsables de dichas virtudes terapéuticas se dividen en 5 grupos: 1) los ácidos, 2) los azúcares y almidones, 3) la celulosa y hemicelulosa, 4) las vitaminas y 5) la pectina.

Los ácidos presentes en la manzana forman una cubierta protectora en el forro intestinal, ejerciendo además una acción antiséptica insuperable.

Los azúcares y almidones aumentan la acción de la pectina, mientras que la celulosa y hemicelulosa proporcionan volumen para ayudar en la limpieza de los intestinos.

La presencia de la vitamina "A", asiste a mantener el tejido normal, la vitamina "B" aumenta el tono intestinal y la vitamina "C" contiene propiedades desintoxicantes y antiescorbúticas.

Se ha encontrado que la concentración de esta vitamina en la manzana es 6 veces más grande en la cáscara que en la pulpa; naturalmente que este contenido varía mucho según las variedades. Como quiera que la dieta es más propensa a ser deficiente en vitamina "C" durante el invierno, es imperativo el consumo de la manzana como una fuente importante de esta vitamina.

Su valor calórico es relativamente bien utilizado por el organismo, pues en 6 libras de manzanas crudas y con cáscara, solamente el 11,7% del constituyente calórico se pierde en la evacuación.

Particularmente las personas de vida sedentaria, cuyos hígados son perezosos, se beneficiarán con las manzanas bien maduras, pues ayudan a expeler los nocivos desperdicios.

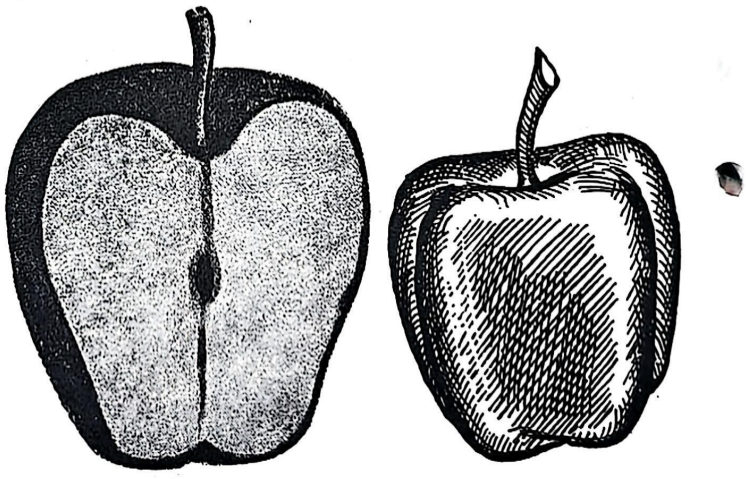
La manzana cruda se recomienda en la dieta de los obesos; al respecto, C.C. Chase, secretario administrador de la "Washington State Apple Commision", practicó un experimento por 2 meses, durante los cuales redujo su peso sin novedad y confortablemente, de 206 a 176 libras. Su método consistía simplemente en ingerir manzanas antes de las comidas, que constituían el alimento que no le aumentaba la línea de la cintura.

Como hemos visto, las manzanas son ricas en vitaminas, necesarias para la salud, son buenas fuentes de sales minerales como calcio, fósforo, etc., por eso ningún hombre gordo debería sufrir de obesidad, si comiera más manzanas y menos alimentos pesados, como almidones, azúcares y grasas.

Las manzanas crudas bien maduras y propiamente seleccionadas, son extremadamente saludables y muy digestivas, como dieta para los inválidos y raquíticos, aunque muchos médicos recomiendan cocerlas y hornearlas para este propósito.

En los casos de dispepsia, las manzanas crudas han tenido buen mérito, así como para regular la acción de los intestinos de los dispépticos; se ha indicado, sin embargo, que cocidas pueden ser comidas en mayor abundancia.

Sobre los efectos terapéuticos de varios artículos alimenticios, el Dr. A.M. Liebstein, declara en la "American Medicine" que "la mamzana es una excelente fruta alcalina y terapéuticamente efectiva en todas las condiciones de acidosis, gota, reumatismo, ictericia, en todos los trastornos del hígado y de la vesícula, en las enfermedades de los nervios y de la piel, causados por un hígado perezoso, por hiperacidez y estados de autointoxicación".



Muchos escritores incluyen la manzana cruda u horneada en una lista de deseables alimentos, para el estreñimiento y las malas digestiones, pues es tolerada aún por el más delicado tubo digestivo.

Estas, sus definidas propiedades laxantes, se deben a su gran contenido de celulosa, así como a sus ácidos y sales; para esto se comerá 2 ó 3 antes de dormir.

En general, todas las inflamaciones del aparato digestivo y respiratorio son vencidas con la manzana, gracias a su naturaleza azucarada, acídula y mucilaginosa, que constituye un buen emoliente.

Los ácidos contenidos en esta fruta ejercen una cierta influencia antiséptica sobre los gérmenes presentes en la boca, por eso es particularmente recomendable comer una manzana antes de acostarse, pues gracias a su efecto antiséptico y limpiable de los dientes, desaparece el gusto amargo y desagradable de la boca y neutraliza todo exceso de ácidos acumulados en este sistema, durante el día. De esta manera conduce hacia un sueño profundo y renovador, venciendo el insomnio. Además, el cuerpo exhalará un olor más agradable, debido a la acción purificante que ejerce sobre la piel.

Asimismo, el Dr. Scarles recomienda comer una manzana antes de dormir para facilitar el funcionamiento del hígado o de los riñones, pues la absorción de los ácidos gástricos suministraría un sueño tranquilo y reparador.

Su efecto alcalinizante se debe a sus ácidos orgánicos presentes, los cuales son convertidos en compuestos carbónicos durante la oxidación, en el cuerpo. Además estos ácidos estimulan la secreción de saliva alcalina, tan indispensable en la higiene bucal.

La firmeza de la pulpa de la manzana también proporciona aquel deseado bruñido de los dientes, asegurando de este modo la salud de la dentadura y de las encías.

Los ácidos orgánicos, principalmente el ácido málico, al encontrarse en los intestinos, como un resultado de la actividad bacteriana de la manzana, son definidamente antagónicos a la presencia de ciertas bacterias; por eso esta fruta es de enorme importancia por su capacidad de establecer una flora intestinal rica en bacilos acidófilos. Además, el ácido málico acidula los jugos gástricos como para acrecentar sus efectos germicidas.

Por otra parte, la manzana contiene un gran porcentaje de fósforo más que ninguna otra fruta o verdura, razón por la cual es un valioso aumento para el cerebro y los nervios. Los que sufren de agotamiento nervioso y cerebral, sobre todo los intelectuales, harán bien en comer por lo menos dos manzanas al comienzo de cada comida, evitando al mismo tiempo el té o café, y tomando en lugar de éstos, agua de cebada o de afrecho sazonado con zumo de limón o aun agua de manzana.

Las manzanas, cuando se comen maduras y sin la adición de azúcar, disminuyen la acidez del estómago y además curan la flatulencia y las náuseas.

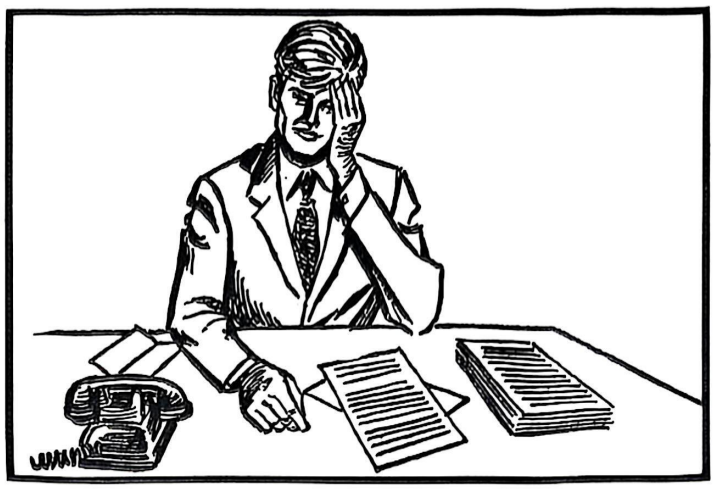
También por su contenido en ácidos, son de señalado beneficio para los hombres de hábitos sedentarios cuyo hígado es perezoso, pues ayudan al organismo estimulando la secreción de bilis y acrecentando la eliminación activa del sistema.

Poseen propiedades tónicas y provocan el apetito; de aquí la costumbre fuera de uso de comer una manzana antes de la comida principal. Sobre todo las madres que lactan se beneficiarán con este hábito.

Un buen remedio para las enfermedades de la garganta es tomar una manzana cruda y raspada a una pulpa fina con una cucharita, la cual se ingerirá muy lentamente, procurando retener en la garganta el mayor tiempo posible antes de pasarla. Después del limón y la naranja, la manzana constituye el mejor desinfectante de la boca y un gran preservativo de las diversas enfermedades de la garganta.

Una dieta consistente principalmente de manzanas, se ha descubierto que es excelente para curar la embriaguez y el hábito de fumar.

La manzana es un alimento excelente para los que llevan vida sedentaria y para los obesos.



Esta fruta descongestiona los riñones y el hígado, y gracias a su contenido de sales minerales y elementos neutralizantes, es un perfecto eliminante de ácido úrico, pues impide también la formación de cálculos y arenillas.

Por su riqueza en hierro se recomienda contra la anemia y clorosis.

Contra los accesos asmáticos también es eficaz, pues facilita la actividad pulmonar debido a su abundancia de oxígeno.

El jarabe de manzana es magnífico para tratar la demencia, la debilidad cardíaca, la hipocondría, para fortificar el estómago y hacer descender la fiebre. También como puré con miel de abejas da buenos resultados en las palpitaciones del corazón, de origen nervioso.

Finalmente, para combatir las hemorroides no hay nada mejor que ingerir manzanas.

La manzana en el tratamiento de las diarreas

El tratamiento de las diarreas infantiles con esta fruta se remonta a un período antes de 1775, a viejas costumbres de los campesinos alemanes, quienes empleaban manzanas ralladas, y de éstas la cáscara la utilizaban para curar las diarreas, y la pulpa para el estreñimiento.

El éxito de los médicos alemanes en el tratamiento rápido de obstinados casos de diarreas inspiró muchos de los estudios ahora famosos, pues atrajo la atención de la profesión médica en todas partes, y como un resultado de ello, la manzana ha gozado desde entonces de distinción como un potente agente terapéutico en el tratamiento de las enfermedades agudas y crónicas del intestino, y principalmente en aquellas que atacan a los niños. Así, por ejemplo, se cuenta el caso de un bebé de 15 días de edad, con un peso que no excedía de 4 libras y 12 onzas, que normalizó completamente la diarrea infantil con la manzana.

Ahora veamos la manera de usar la manzana en los trastornos gastrointestinales de los niños, como son: diarreas y disenterías agudas y crónicas.

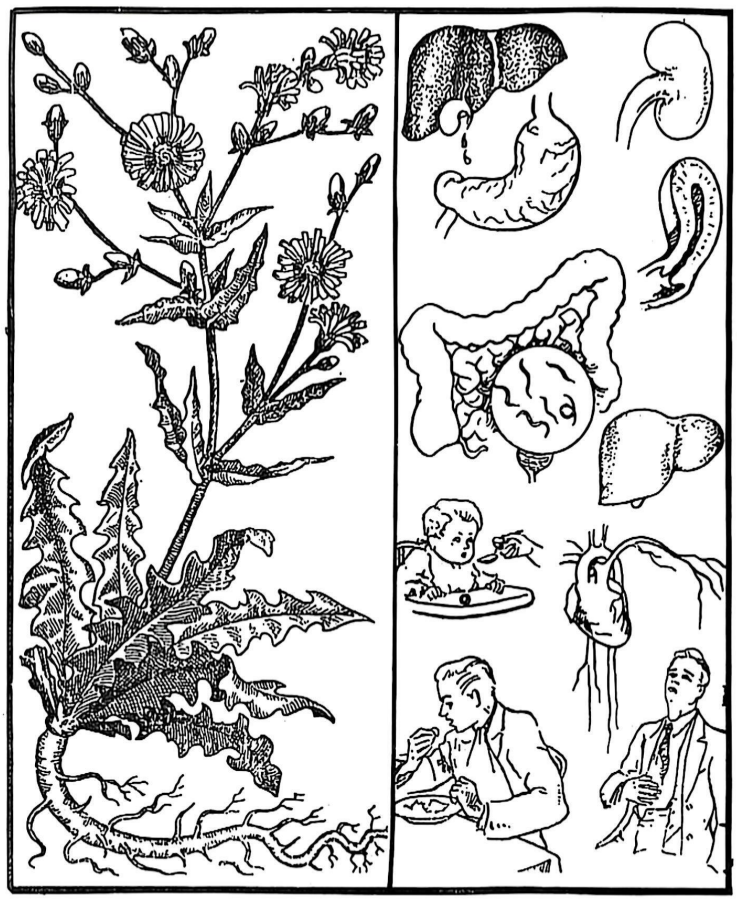
Se toma una o dos manzanas completamente maduras y suaves, se ralla, o raspa con un rallador o una cucharita para que resulte una especie de puré crudo. Si las manzanas son de cáscara fina, no hay necesidad de pelarlas, pero sí lavarlas muy bien, y luego quitar las pepitas y la parte central.

PASA A LA PAG. 20

PLANTAS MEDICINALES

LA ACHICORIA
(CICHORIUM INTIBUS)

Sinonimia: Hierba del café. Ambubeya. Chicoria.



La achicoria es una planta que crece en forma silvestre en casi todos los lugares, tiene un sabor amargo muy fuerte, pero es muy útil en la medicina naturista.

PROPIEDADES Y MODO DE APLICACION:

La achicoria tiene propiedades curativas muy importantes: Es laxante, depurativa, aperitiva y vermífuga.

Infusión de hojas y raíz de achicoria para favorecer la digestión.

Para la eliminación de la bilis: infusión de hojas frescas de achicoria con jarabe de ruibarbo.

Para disolver los cálculos biliares: Infusión de raíz, y de hojas de achicoria con jarabe de ajos.

Infusión de raíz de achicoria y cola de caballo, como depurativo de la sangre.

Como purgante, hojas de achicoria en cocimiento con tamarindo.

La achicoria es muy buena para curar enfermedades del hígado, riñones, bazo y vejiga.

Cuando se consigue fresca, moler toda la planta y exprimir su jugo, colarlo, agregarle el jugo de dos limones, una cucharada de miel de abejas, y tomar en ayunas una copita diaria durante una semana.

Es bueno usar las hojas frescas en ensalada en poca cantidad.

ALBAHACA
(OCIMUM BASILICUM)

Sinonimia: Basilico. Hierba del vaquero.

Planta herbácea, que llega hasta 45 cmts. Tallo recto y bien ramificado. Sabor amargo y picante; de olor pronunciado. Se encuentra en el mercado.

PROPIEDADES Y MODO DE APLICACION:

Sus hojas son estimulantes, carminativas, antieméticas, sudoríficas y diuréticas.

Se aplican en los siguientes casos: Ardor de las vías urinarias al evacuar la orina; debilidad de los nervios; digestión difícil; enfermedades de los intestinos, estómago y riñones; fiebres, tos, ventosidades.

Exteriormente se usa para hacer gárgaras en caso de dolor de garganta, de angina, sarpullidos bucales, etc.

Las hojas maceradas son eficaces para curar heridas. Con el cocimiento de las hojas o semillas, maceradas, se preparan compresas para aplicar sobre los pezones de los senos afectados de las madres lactantes.

DOSIS: Tres tazas diarias de té preparado en infusión, con diez o quince gramos de hojas por litro de agua.

Además la albahaca se utiliza en los siguientes casos: Para el cólico al higado: Infusión de hojas de albahaca. Para hacer arrojar las lombrices intestinales, cocimiento de hojas de albahaca.

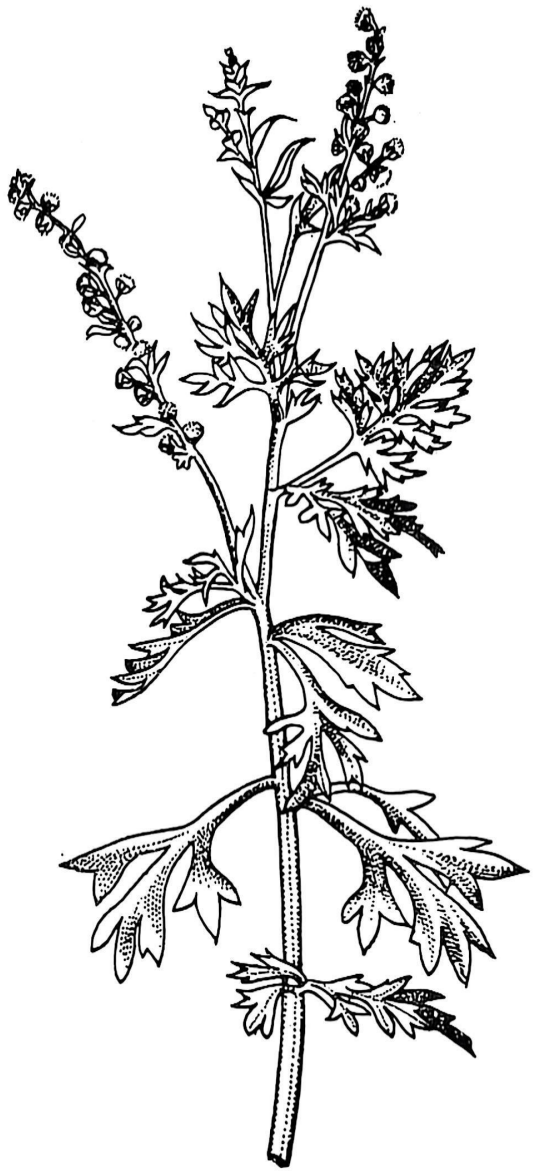
Jugos de hojas de albahaca, agua y alcohol en cantidades iguales para exterminar los piojos y liendres de la cabeza.

Para que desaparezca el mal olor de la boca: hojas de albahaca masticadas en ayunas.

AJENJO
(ARTEMISIA ABSINTHIUM)

Sinonimia: Ajinco, —Hierba de los gusanos— Artemisa.—

El ajenjo es una planta de aroma fuerte y gusto amargo. Tallo recto y acanalado de color gris. Hojas divididas, dentadas y por su cara inferior sedosas y plateadas. Flores amarillentas que nacen en los extremos de las ramas.



PROPIEDADES Y MODO DE APLICACION:

El ajenjo se emplea para curar el catarro, los envenenamientos, los dolores de vientre, ataques histéricos. De igual manera, sirve para combatir los malestares digestivos, flores blancas, menstruaciones difíciles y dolorosas. Asímismo es eficaz para combatir la falta de apetito, afecciones del hígado, gripe, hidropesía, mal aliento y pujos.

Para los dolores de vientre, ventosidades, diarreas, cólicos, vómitos, etc., además de usarse el ajenjo como té, se puede emplear con muy buenos resultados, como cataplasmas calientes preparadas de las hojas tiernas, aplicadas sobre el vientre. En vez de cataplasmas, se puede usar compresas. Mojando un paño en té caliente de ajenjo, se escurre bien el paño y se aplica inmediatamente sobre el vientre, colocando encima un paño seco, y se cubre al enfermo con dos o más frazadas.

Una toma de ajenjo es muy benéfica; limpia y regulariza el funcionamiento de diversos órganos: estómago, hígado, riñones, vejiga y pulmones. Ya se han obtenido buenos resultados con el té de ajenjo en el combate contra la tísis.

PARTES EMPLEADAS: Las hojas y las flores.

Se prepara en infusión, y se toma dos tazas al día fuera de las comidas. Se pueden hacer gárgaras contra anginas y afecciones de la garganta. En cantidades mayores actúa como emenagogo, febrífugo y vermífugo.

ANIS
(Pimpirella anisum)

SINONIMIA: Anís verde. Anís de Castilla.

El anís es una planta que crece espontáneamente en los campos, pero por su agradable olor y utilidad, se cultiva en los jardines y huertas, es muy semejante al hinojo y sus propiedades son similares.

PROPIEDADES Y MODO DE APLICACION:

Combate los gases del estómago y de los intestinos. También los cólicos del vientre; favorece la acción digestiva. Aumenta la leche en las madres lactantes. El aceite de las semillas es parasiticida.

Las fricciones con dicho aceite, en el vientre, calman los cólicos. El anís también da buen resultado en las diarreas, especialmente en los niños.

DOSIS: Diez a quince gramos de hojas ó semillas por litro de agua en infusión; cuatro a cinco tazas por día.

ALGARROBO
(CERATONIA SILIQUA)

Sinonimia: Garrofero. (Su fruto pan de Juan)

Arbol de hasta 4 ó 5 metros de altura, que crece en climas cálidos y templados. Su fruto es una baya larga con pulpa dulce y carnosa. En Palestina, una variedad de algarrobo produce un fruto muy agradable, conocido hoy como "el pan de Juan" cuyas propiedades son nutritivas, pues contienen sustancias minerales, tales como: Cal, hierro, fósforo y magnesio.

PROPIEDADES Y MODO DE APLICACION:

El fruto de nuestro algarrobo es un excelente aperitivo. Es muy recomendable para curar la debilidad de los nervios y el decaimiento en general. Asimismo, sirve para combatir la anemia, el raquitismo, el estreñimiento.

La tos y otras afecciones de la garganta y vías respiratorias se curan con el jarabe ó cocimiento del fruto del algarrobo.

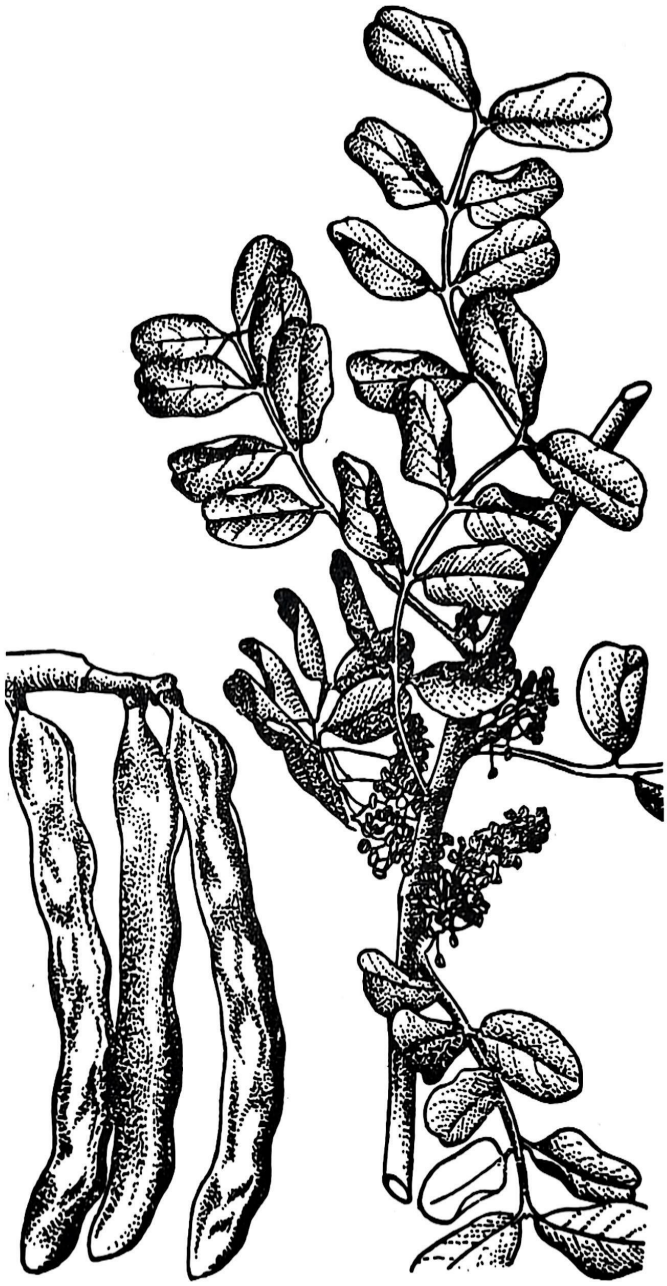
Con el té, por infusión, preparado del fruto fresco, se curan los catarros y afecciones del tubo digestivo tales como: Diarreas, disenterías.

Para las inflamaciones del oído: Cocimiento de semillas de algarrobo en lavados.

La infusión de las flores del algarrobo es eficaz en la inflamación de los párpados en compresas.

Inhalaciones del humo del polvo de algarrobas trituradas, quemado, es eficaz para combatir el asma.

Baños en el cocimiento de la corteza del algarrobo, sirven para normalizar la transpiración de la piel, de pies y manos.



ALTAMIZA
(Ambrosia Peruviana)

SINONIMIA: Marco.

Es una yerba silvestre que abunda en los campos. Llega a adquirir una altura de 2 metros y medio. Sus hojas alternas, profundamente divididas, tienen la particularidad de que, apenas desprendidas de la planta, aumentan considerablemente la fragancia que despiden y se marchitan ipso facto. En general toda la planta tiene un olor penetrante.

PROPIEDADES Y MODO DE APLICACION:

La altamiza tiene muchas propiedades medicinales, a saber: Las hojas de altamiza martajadas, puestas en la frente, sirven para quitar los mareos.

Para recobrar la elasticidad en los músculos, en los casos de origen reumático: hojas de altamiza tostadas, en fricciones.

Para "cortar" los fuertes resfríos: hojas de altamiza tostadas, en fricciones en las extremidades, a fin de provocar sudor.

Infusión de raíz seca de altamiza, para las exitaciones nerviosas.

Para las náuseas, en los trastornos biliares: infusión de raíz seca de altamiza y zanahoria.

APIO
(Apium graveolens)

SINONIMIA: Apio común.

El apio es una planta que se desarrolla en los terrenos lamosos y se cultiva para su uso en los alimentos. Por su fresco verdor y olor característico, se le puede considerar como planta de adorno. Sin embargo es muy útil en la terapia naturista.

PROPIEDADES Y MODO DE APLICACION:

Para el reumatismo "gotoso"; hojas y raíz de apio en infusión. Infusión de hojas de apio, cebada tostada, cola de caballo (una yerba) y miel de abejas como diurético.

Para combatir el mal funcionamiento del hígado: cocimiento de hojas apio, berros, raíz de frutilla y ruibarbo.

Para los cólicos, originados por gases, infusión de hojas de apio y anís.

Infusión de hojas de apio con leche para que ésta sea más digerible.

El apio cura los ataques de nervios, para lo cual se toma cada mañana una copita de jugo crudo mezclado con miel de abejas; y durante el día una taza de agua con infusión de tres hojas de apio después de cada comida.

Tomando un buen tiempo el jugo crudo, se logra curar los ataques epilépticos. Para curar la ronquera y el asma, lo mejor es hervir una planta de apio y tomar una cucharada cada hora mezclándola con miel de abejas.

Cuando hay cólicos menstruales y retrazo en las reglas de las damas y jovencitas, nada mejor que una infusión de hojas de apio con miel. Cuando las glándulas mamarias, se hinchan, hay que ponerle el apio molido, frío, cada tres horas para bajar la hinchazón y evitar la putrefacción y el peligro de cáncer.

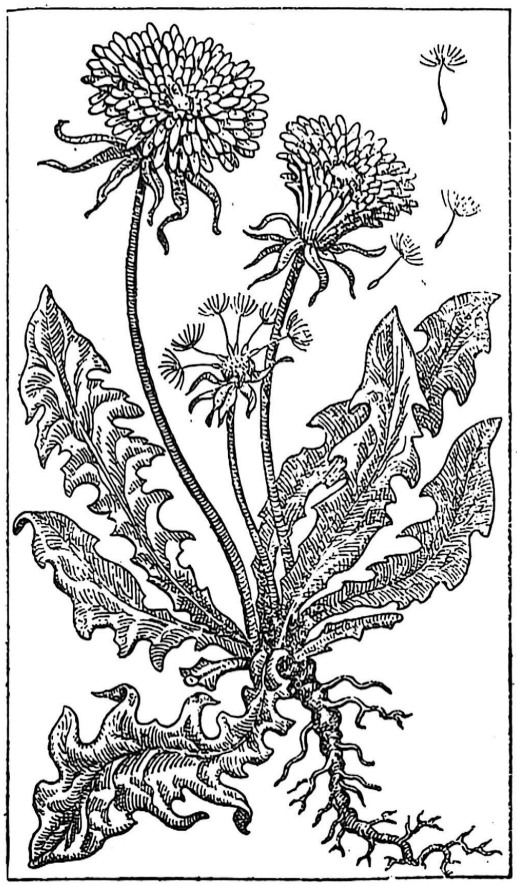
En los casos de lombrices y amebas intestinales, tomar en ayunas una copita de jugo de apio con un diente de ajo molido, así se logra expulsarlos.

SI LE AGRADA ESTA REVISTA SUSCRIBASE A ELLA

Llene el cupón al dorso de esta página

AMARGON
(Leontodon Taraxacum)

Sinonimia: Diente de León—Tarasaco—Canapaco.



Es una planta de hojas dentadas, de sabor amargo; raíces negras, amarillentas; sus flores amarillas, que al secarse sus aquenios con las semillas, vuelan como algodoncitos, para luego diseminarse y crecer en los patios de las casas, en los caminos, y orillas de los sembríos y parques.

PROPIEDADES Y MODO DE APLICACION:

El amargón se emplea en forma muy eficaz como depurativo de la sangre, mejorándola y purificándola.

Tanto las hojas como el jugo, además de constituir un excelente y saludable alimento, son un remedio eficiente para combatir las enfermedades hepáticas, especialmente la ictericia.

También para combatir el estreñimiento y evitar las putrefacciones intestinales. De igual manera es recomendable para el reumatismo, el artritismo, la gota, la obesidad y las almorranas.

El jugo, las comidas preparadas con amargón, y su cocimiento purifican no sólo la sangre y el hígado, sino también el estómago, los pulmones, riñones y la vegija.

Tomando como té, tres hojas para una taza, tres tazas diarias, cura los esputos con sangre, y prolongando el uso de esta bebida expulsa el agua del cuerpo en los casos de hidropesía.

DOSIS GENERAL: Medio vaso de jugo crudo tomado en ayunas todos los días durante una semana; esta cura efectuarla cada tres meses. Asimismo es una buena costumbre comerla en ensaladas bien lavada y fresca como la lechuga.

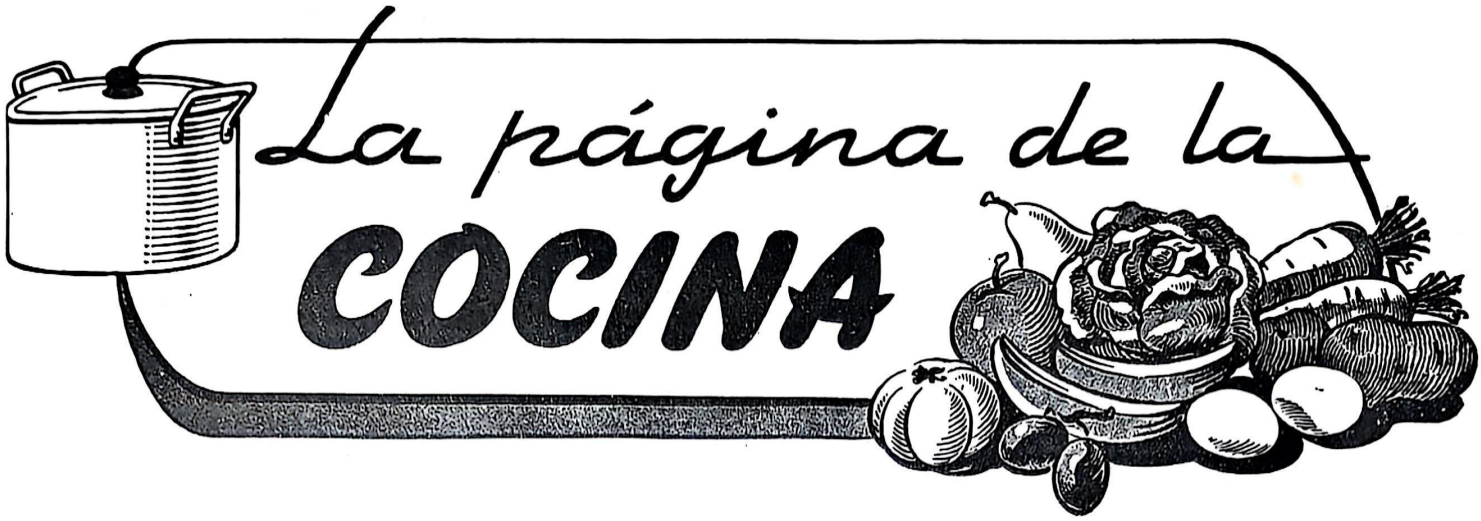
ASOCIACION PERUANA DE LOS ADVENTISTAS
DEL SEPTIMO DIA
MOVIMIENTO DE REFORMA
EDITORIAL "LA VERDAD PRESENTE"
Casilla 1279. Lima.

Solicito mi Suscripción a la Revista
"BUENA SALUD"

Nombre

Avenida (Calle ó Jr.) **Nº**

Localidad



SOPAS ALIMENTICIAS Y SABROSAS

En la cocina vegetariana la variedad de sopas a base de hortalizas, cereales y legumbres es inagotable. La sopa debidamente preparada, no es sólo un plato sabroso sino una fuente de vitaminas.

Las sopas de hortalizas no deben recocinarse, pues se destruyen en gran parte las vitaminas y otros elementos indispensables para la nutrición; por eso en caso de usar legumbres y cereales, primero cocinar estos y luego agregar las hortalizas y condimentos verdes.

Para la preparación de sopas se puede aprovechar el caldo, en que se hayan hervido choclos, zanahorias, zapallos, vainitas, papas, etc. En el caso de las papas con cáscara, cepillarlas y lavarlas bien, si se desea usar el agua para la sopa.

*

CALDO VEGETAL

Ingredientes:

2 papas medianas
2 tomates medianos
1 pimiento grande
1 zanahoria mediana
1 puerro con hojas
1 ramito de apio con hojas
2 hojas de acelga con tallos
1 manojo de perejil con tallos
1 1/2 litros de agua
Sal a gusto

Preparación:

Todo se lava bien, las papas y las zanahorias se cepillan y se cocinan con cáscara. La cebolla y el puerro se pelan. Junto con el resto de verdura se pone todo en una olla con agua fría, y se hierve hasta que esté cocido. Luego se agrega el resto de agua hasta completar 1 1/2 litro y se da un hervor. Se cuela, este caldo sirve para agregar a otras sopas.

SOPA DELICIOSA

Ingredientes:

3/4 taza de arroz (crudo)
2 papas regulares
1 cebolla grande
4 dientes de ajo
1 huevo
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de yerba buena picada
Sal a gusto
2 cucharadas de aceite
1 1/2 litro de agua

Preparación:

Se pone al fuego el agua con la sal y una vez que hierve se agregan las papas peladas y cortadas, la cebolla picada y el arroz. Se hierven por unos 40 minutos a fuego lento. Luego se agregan los ajos bien machacados, el perejil, la yerba buena y el aceite. Se deja hervir unos 3 minutos más y antes de bajar se hecha el huevo bien batido. Esta sopa debe dejarse reposar unos 5 minutos antes de servir.

SOPA DE PROTEINAS

Ingredientes:

1/4 kilo de trigo pelado
1 taza de habas verdes peladas
1/2 taza de arvejas verdes
1 cebolla grande
1 tomate grande
1 papa grande
4 dientes de ajo
1 cucharada de perejil picado
1/8 kilo de queso fresco
2 cucharadas de aceite
Sal a gusto
2 litros de agua

Preparación:

El trigo se lava y remoja la noche anterior. Al día siguiente se pone al fuego con el agua y se deja hervir hasta que esté blando. Luego se agregan las habas, arvejas, las papas peladas y cortadas, la cebolla picada, el tomate cortado y la sal. Se deja hervir bien machacados, el perejil y el aceite. Se baja del fuego y antes de servir se agrega el queso en pedacitos.

Las berenjenas se cortan en tiras lo más delgado posible y se sazonan con sal. Aparte se rehoga en aceite la cebolla cortada en rodajas muy finas, el pimiento cortado en tiritas, la hoja de laurel y una pizca de sal. Los tomates bien picados se agregan y se deja unos 5 minutos más. En seguida se vuelcan las berenjenas ya cortadas en la olla sobre esta preparación y se deja cocinar siempre sobre fuego lento. Cuando las berenjenas están blandas se expolvorean con el orégano y el ajo bien picado y se revuelve con cuidado para que las berenjenas no se deshagan. Se deja unos cinco minutos más y se retira, dejándolo reposar un momento antes de servir. Este plato es muy sabroso servirse con arroz a la jardinera.

PASTEL DE MANZANA

Ingredientes:

3 tazas de harina
1 taza de aceite
1 taza de agua
3/4 de taza de azúcar
1/2 Kg. de manzanas

Preparación:

Se mezcla la harina con el aceite y el agua; se hace una masa suave, se amasa por varios minutos; luego se divide en dos partes y se estira cada parte con un rodillo hasta hacer dos hojas delgadas. Se pelan las manzanas y se cortan en rodajas; estas se ponen sobre una de las hojas o capas de masa y se rocía con el azúcar, luego se cubre con la otra capa y se doblan los extremos, uniendo las dos hojas con el preparado de manzanas dentro. Se pone al horno en un molde aceitado hasta que dore. Se sirve en tajadas, después que enfríe.

Viene de la página - 13

Este puré se les dará en dosis de 2 a 4 cucharadas, de acuerdo con la edad y apetito del niño, cada una o dos horas durante dos días. En todo este tiempo se les dará para la sed, solamente infusiones ligeras de manzanilla o cualquier otra hierba medicinal. Después de estos dos días se les suministrará únicamente leche, sopas mucilaginosas, mazamorras, alimentos sin grasa, etc.; al cuarto día ya se retornará a la alimentación ordinaria.

Los resultados que se obtienen con este sencillo tratamiento son verdaderamente sorprendentes, siendo la curación definitiva. Creemos que no habrá régimen más agradable, fácilmente obtenido y económico que el indicado.

El viejo adagio: "Coma una manzana antes de acostarse y el médico mendigará su pan", ha sido modernamente abreviado así: "Una manzana cada día, mantiene alejado al médico".

Este proverbio ha recibido confirmación científica, justamente desde el descubrimiento aquel en que se demostró que la dieta exclusiva de pulpa de manzana constituía un tratamiento específico de la diarrea en 24 horas, así como de otras condiciones inflamatorias de la mucosa intestinal.

Se denomina "hortaliza" a toda planta o verdura comestible que se cultiva en las huertas.

Por sus sales minerales, vitaminas, aceites, etc., las hortalizas son imprescindibles en la alimentación y todo régimen o menú en que falten dichos alimentos, serán incompletos y pueden ocasionar perjuicios al organismo.

Es preferible cocinar las hortalizas a fuego lento y nunca recocinarlas, pues pierden gran parte de su valor.

Las legumbres verdes son contadas entre las hortalizas y se preparan en la misma forma.

ACELGA AL HORNO

Ingredientes:

3 tazas de acelga cocina y picada
1 cucharada de perejil picado
2 cucharadas de aceite
4 dientes de ajo
1/2 cucharadita de orégan
1 cebolla grande
2 huevos batidos
Sal a gusto

Preparación:

En el aceite se rehoga la cebolla, se retira del fuego, y se agrega la acelga, el perejil, la sal y los ajos picados. Se deja enfriar un poco y se agregan los huevos batidos. Se vuelca en una asadera aceitada y se cocina a horno moderado durante 20 minutos.

COLIFLOR RELLENA

Ingredientes:

1 coliflor mediana
2 tazas de pan tostado y rallado
1 taza de puré de tomate
1 cebolla picada
1 cucharada de perejil picado
2 dientes de ajo
1 huevo
Sal a gusto

Preparación:

La coliflor se pone al fuego con abundante agua y se deja hervir cuidando que no se cocine demasiado para que no se deshaga. Se escurre y se deja enfriar. Se mezcla el pan rallado, el tomate, la cebolla y los ajos bien picados, el perejil y la sal. Se rellenan con esta pasta todas las cavidades de la coliflor, cubriendo luego toda la coliflor con la misma pasta y se lleva al horno por unos 20 minutos para dorarla. Se sirve en tajadas con ensalada de lechuga.

ESTOFADO DE BERENJENAS

Ingredientes:

5 berenjenas medianas
1 pimiento grande
2 tomates medianos
1 cebolla grande
4 dientes de ajo
1 cucharadita de orégano picado
1 hoja de laurel
Aceite, lo necesario
Sal a gusto

Experiencia personal

PRINCIPIO DE MI INFORTUNIO

En mi regreso de la Argentina al Perú hace algún tiempo junto con un compañero de trabajo, Heraclio Begazo, pasábamos por Bolivia, cerca de la pequeña aldea de Ayquiele, por la tarde; viajábamos por vía terrestre en compañía de siete personas más, en el preciso momento cuando el vehículo estaba subiendo una pequeña colina, patinaron las ruedas del carro debido a la lluvia que era fuerte, el camión cargado perdió el equilibrio y cayó a la quebrada que iba en paralela a la carretera, en contados segundos nos vimos envueltos en gritos, alborotos y un escrepitoso ruido de fierros retorcidos, el abismo era de una aproximación de 80 m. Desde aquél momento quedé inconsciente, desperté al cabo de 36 horas en una Posta Médica, con la pierna derecha casi completamente astillada (la tibia y el peroné) dislocado el talón y con profundos cortes en la espalda, lo demás del cuerpo levemente golpeado. Mi compañero no tuvo lesiones graves, solamente algunas leves contusiones.

ES UNA PRISION SIN CADENAS

En el período del estado de inconsciente, mi compañero me testificó que el sanitario al no ver ninguna evidencia de reacción de mi sistema funcional, determinó darme una pastilla para que acabe con mis días, pero mi compañero no aceptó tal determinación, diciéndole que nuestros principios no lo permiten porque nosotros acatamos aquella Ley Universal escrita con fuego por el dedo de Dios que son los diez mandamientos de "La Ley de Dios" y en uno de ellos nos hace recordar que la vida solamente pertenece a El, quien es el Autor de la vida. Con esta razón el sanitario aceptó aquel derecho.

A los quince días fuí trasladado al hospital de Cochabamba, en donde inmediatamente me enyesaron la pierna y el pie. Durante el tiempo de mi permanencia que fué por el espacio de dos meses, no sentía ningún síntoma de mejoría, día a día me iba adelgazando y demacrando más y más. Ya hacía años atrás que yo era naturista, pero aquí en el hospital lo practicaba a medias sin tener libertad disponible para hacerlo por completo, por las circunstancias de estar bajo el control médico cada día.

MI DECISION PARA LA MUERTE

Una mañana, el doctor me hizo un nuevo exámen y encontró que la pierna estaba en principio de "gangrena" y moviendo la cabeza, me dijo que la única solución para poder salvarme la vida, era amputarme la pierna; quedé en suspenso por un momento . . . y luego le contesté que esa no sería la solución; el doctor me volvió a decir tajantemente: señor Paredes, le queda únicamente dos caminos . . . amputarle la pierna o afrontar la muerte; decididamente contesté: ¡prefiero la muerte! , ¡con la vida mi existir sería melancolía, carga para mi familia, y no poder gozar de buena salud para poder realizar mis actividades de responsabilidad!

Enseguida mi compañero hizo los respectivos trámites para que me dieran de alta.

Al darme de alta, la Junta Médica me hizo firmar un documento, que hacía valer, que ellos quedaban sin ninguna responsabilidad y que no podría volver a aquel hospital, en caso que me agravara de mi salud.

LIBERTAD SIN PODER CAMINAR

A los tres días me dieron de alta, viajé luego a LA PAZ con mucha dificultad en un tren de camarotes. Después de dos semanas, el Pastor Eugenio Laicovschi, representante de la "Asociación Peruana de los Adventistas del 7mo. Día Movimiento de Reforma", mandó luego un confidente con los boletos comprados para mi regreso al Perú por vía aérea.

Llegué a Lima un día viernes, con un par de muletas, con pérdida de peso y muy demacrado; mis familiares, hermanos y amigos me desconocieron casi por completo al ver mi mal estado de salud. Inmediatamente fuí atendido por el Pastor Laicovschi, quien era muy entendido en ésta gran ciencia terapéutica "La Medicina Natural".

TRATAMIENTO POR LA TROFOTERAPIA Y LA FITOTERAPIA

Me acuerdo muy bien, que al día siguiente, el pastor Laicovschi como conocedor de ésta forma de terapia, lo primero que hizo fue sacarme el yeso de la canilla, era mas o menos las 9.30 de la mañana, cuando repentinamente nos sorprendió un fuerte temblor, los huesos de la canilla fracturada se movieron de sus sitios, el intenso dolor me hizo dar un fuerte grito. Al terminar de sacar el yeso se vió que la canilla no se había desoldado y la pantorrilla estaba seca por falta de circulación de la sangre y haber estado contraída con el yeso.

Al quedar la pierna en libertad, lo primero por hacer era que la carne muerta (gangrena) se convirtiese en carne viva, ésto lo conseguimos con lavados alternados de las plantas de "Cola de caballo" y "llantén" en la forma más caliente que pudiera resistir, para así llamar carne viva y luego conseguir la unión de los huesos. Al comienzo no sentía dolor, pero cada día que me aplicaban éste tratamiento el dolor era más intenso; el dolor agudo era síntoma que la gangrena íba desapareciendo. Me entablillaron el pie y estuve sometido a éste tratamiento por espacio de tres semanas.

RESTABLECIMIENTO TOTAL DE MI SALUD

Para acelerar mi recuperación, acudimos a la ciencia de la trofoterapia ó régimen alimenticio; ésta forma de terapia ayudó a mi pronta recuperación, porque la aplicación de los tratamientos era interna y externa. La dieta a que me sometí era alternada; compatible y puntual. Para purificar la sangre me sometí en los primeros días a jugos de frutas de granadas y de papaya, después se alternó con ensaladas crudas.

Con ésta dieta recuperé progresivamente y al cabo de cinco meses la pierna quedó completamente soldada y todo mi organismo quedó en perfecto funcionamiento.

Han pasado 26 años, desde el 31 de Enero de 1948 hasta Enero de 1974; camino con naturalidad y confianza, ésta vida llena de salud la debo a Dios y a la providencia de su gracia en la naturaleza y al conocimiento de la terapeútica natural.

Segundo Paredes Rodríguez

El ASMA

LA ZANAHORIA

PLANTAS MEDICINALES

EL PROBLEMA SEXUAL DEL JOVEN (Continuación)
y otros artículos muy interesantes No deje de adquirirla.

SUCURSALES:

Bolivia:
Casilla 3373
LA PAZ.

Chile:
Casilla 5579
SANTIAGO.

Colombia:
Carrera Décima Occidente
Nº 36-94
Barrio "LA JOYA"
BUCARAMANGA
República de Colombia

Ecuador:
Calle Oriente Nº 3 - 72
BAÑOS
Prov. de Tungarahua

El Salvador:
39 Avda. Sur Pasaje A Nº 104
Colonia Monserrat
SAN SALVADOR
República de El Salvador

España:
Apartado Nº 4.028
BARCELONA

Guatemala:
Apartado Nº 1169
GUATEMALA CITY
Guatemala C. A.

Honduras:
Apartado Nº 706
TEGUCIGALPA

México:
Rosa de Fuego Nº 24
Molino de Rosas
Mexicoac - MEXICO, D. F.

Uruguay:
Avda. Millán 3924
Casilla 1267
MONTEVIDEO

Panamá:
Lista de Correos
"Pueblo Nuevo"
Zona 8, PANAMA
República de Panamá

LA LEY DE DIOS

LA LEY DE DIOS

La verdadera:

1. Yo soy el Señor tu Dios, que te saqué de la tierra de Egipto, de la casa de la servidumbre. No tendrás dioses ajenos delante de mí.

2. No harás para tí obra de escultura, ni figura alguna de lo que hay arriba en el cielo, ni de lo que hay abajo en la tierra, ni de las cosas que están en las aguas debajo de la tierra. No las adorarás, ni les darás culto: yo soy el Señor tu Dios, fuerte, celoso, que visito la iniquidad de los padres sobre los hijos, hasta la tercera y cuarta generación de aquellos que me aborrecen: y que hago misericordia sobre millares con los que me aman, y guardan mis preceptos.

3. No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano: porque el Señor no tendrá por inocente, al que tomare el nombre del Señor su Dios en vano.

4. Acuérdate de santificar el día de sábado. Seis días trabajarás y harás todas tus haciendas. Mas el séptimo día sábado es del Señor tu Dios: no harás obra ninguna en él, ni tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu sierva, ni tu bestia, ni el extranjero que está dentro de tus puertas. Porque en seis días hizo el Señor el cielo y la tierra, y la mar, y todo lo que hay en ellos, y reposó en el séptimo día; por esto bendijo el Señor el día de sábado y lo santificó.

5. Honra a tu padre y a tu madre, para que seas de larga vida sobre la tierra, que el Señor tu Dios te dará.

6. No matarás.

7. No fornicarás.

8. No hurtarás.

9. No dirás contra tu prójimo falso testimonio.

10. No codiciarás la casa de tu prójimo, ni desearás su mujer, ni su siervo, ni su sierva, ni su buey, ni su asno, ni cosa ninguna de las que son de él.

(Exodo 20:2–17, versión por Rmo. P. Phelipe Scio. de S. Miguel, Biblia de 1869)

La falsificada:

1. Yo soy el Señor tu Dios: No tendrás otro Dios más que amí.

2. No tomar el nombre de Dios en vano.

3. Acuérdate de santificar las fiestas.

4. Honra al padre y a la madre.

5. No matar.

6. No fornicar.

7. No hurtar.

8. No levantar falso testimonio.

9. No desear la mujer de tu prójimo.

10. No codiciar los bienes ajenos.

(Catecismo católico, edición en castellano del año 1929, con bendición apostólica por Pío PP.X.).

NOS COMPLACEMOS EN PRESENTAR

Una Obra Indispensable Para Usted

Este libro no debe faltar en su hogar. Le ayudará a solucionar los múltiples problemas de salud física, mental y espiritual. El valor curativo del agua, luz solar, aire puro y las plantas medicinales, es ampliamente explicado en esta obra.

Tiene aproximadamente 220 páginas con 60 ilustraciones.

Pídalo hoy mismo, antes que se agote la edición a Editorial "La verdad presente" Casilla 1279. Lima. ó a nuestros agentes.